

Бутерброд с сыром и маслом сливочным (30/10)	50		0,27	7,00	14,00	100
Каша геркулесовая молочная вязкая	200		8,99	9,46	31,91	266,3
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	50		3,75	1,45	25,7	131
Итого	500		19,08	18,79	80,44	584,3
Обед (младшие)						
Суп гороховый с гренками	200/5		6,24	7,96	23,41	160,82
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		17,01	18,47	52,76	473,54
Огурцы свежие(доп.гарнир)	35		0,25	0,04	0,67	4,2
Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	10,91	46,6
Хлеб ржаной	60		3,96	0,72	23,76	118,8
Итого	700	122,1	27,62	27,35	111,51	803,96
Всего	1200		46,7	46,14	191,95	1388,26

Завтрак (старшие)					
Бутерброд с маслом сливочным (30/10)	40	2,36	7,49	14,89	136
Каша геркулесовая молочная вязкая	250	9,44	14,1	43,22	301
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	8	32
Батон нарезной	60	4,5	1,74	30,84	157,2
Итого	550	21,37	23,35	96,95	646,2

Обед (старшие)						
Суп гороховый с гренками	250/7	9,05	9,95	38,01	280,52	
Жаркое из птицы (куриных грудок)	250	20,26	19,08	73,2	541,92	
Огурцы свежие (доп. гарнир)	35	0,25	0,04	0,67	4,2	
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	10,98	46,5	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	
Итого	802	126,8	32,08	30,83	140,43	999,14
Всего	1352		54,35	54,18	237,38	1645,34

Горячий завтрак (старшие)						
Огурцы свежие(доп. гарнир)	100		0,7	0,1	1,9	12
Жаркое из птицы (куриных грудок)50/200	250		20,26	19,08	73,2	541,92
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого	570	83,8	22,55	22,36	92,94	652,92

Горячий завтрак(младшие)						
Фрукты (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Жаркое из птицы (куриных грудок)	50/150		17,01	18,47	52,76	473,54
Чай с сахаром	200		0,07	0,02	8	32
Хлеб ржаной	20		1,52	0,16	9,84	47
Итого :	520	80,66	19	19,05	80,4	599,54

Директор МБОУ СОШ №31

Щербаков О.О.

Шеф повар

Толстова А.А.